



La fragola

Natasha Russo, dietista diplomata, www.unadietistaperamica.ch

La fragola è nata in Francia ed ha origini molto antiche: la prima varietà coltivata risale agli inizi del Settecento. Il suo nome scientifico è *Fragaria* e deriva dal vocabolo latino *fragrans* (fragrante), proprio in virtù dell'aroma intenso sprigionato dai suoi frutti, soprattutto quelli che crescono spontanei nei boschi.

Per la bellezza

Le fragole sono preziose per la bellezza perché composte al 90% di acqua: **idratano** le cellule dell'organismo senza appesantirlo con troppe calorie.

Sono anche ricche di fibre, in grado di **umentare il senso di sazietà**, regolarizzare l'intestino e far assorbire meno grassi e meno zuccheri.

Molto adatte anche per la **prevenzione delle rughe** quando vengono utilizzate come maschera per il viso, rendendo la pelle morbida e vellutata. Per ottenere una maschera nutriente basta mescolare la polpa della fragola con un paio di cucchiaini di panna o miele fino ad ottenere una crema che va applicata sulla pelle per 20 minuti e poi risciacquata.

Le fragole sono anche ottime **contro la couperose** utilizzando le foglie per impacchi rinfrescanti, mentre il succo aiuta a **prevenire le scottature solari** e viene utilizzato come ingrediente per composti ad azione schiarente, emolliente e rivitalizzante.

Il contenuto di vitamina C delle fragole (5 fragole contengono tanta vitamina C quanto un'arancia) **favorisce l'assorbimento del ferro**, utile per la formazione dei globuli rossi e per i muscoli, e la produzione di collagene, una proteina che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo ritenzione idrica e cellulite. Questa azione antiritenzione viene potenziata dal **potassio**, un minerale di cui le fragole sono ricche.

Sbiancano e proteggono i denti

Questi frutti contengono xilitolo, una sostanza dolce che previene la formazione della placca dentale e uccide i germi responsabili dell'alitosi.

Sono antiossidanti e mantengono giovani

Le fragole sono state inserite tra i super cibi che "mantengono giovani" nella speciale classifica ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) stilata dall'USDA (il dipartimento dell'agricoltura statunitense), per il contenuto record in sostanze antiossidanti benefiche per la salute.

Fanno bene al cervello

Alcune ricerche hanno dimostrato che, grazie al loro contenuto di acido folico, le fragole sono utili per il mantenimento della memoria.

Guida all'acquisto delle fragole

- Preferisci un prodotto locale e acquista le fragole quando sono di stagione, in primavera.
- Scegli le fragole turgide con colore rosso vivo e uniforme, e con picciolo ben attaccato al frutto.
- Se le acquisti in vaschetta, controlla che non vi siano frutti ammaccati o ammuffiti, perché nel giro di poco la muffa si può estendere a tutta la confezione.